



暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。



②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

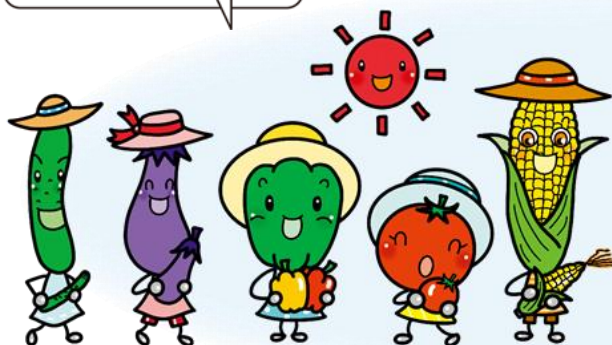


冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。





2年生「おいしくそだて わたしのやさい」



2年生では、生活科の学習で野菜を育てました。5月の上旬に苗を植えてから、毎日水やりや観察を欠かさずに愛情を込めて野菜の成長を見守ってきました。小さかった苗が日を追うごとにどんどん大きくなっていき、葉や実の多さや大きさの変化に驚いている子供もいました。「ぼくのミニトマト、赤くなるとる!」「ピーマンがなるとる!」「なすの花きれいやな。」などと目を輝かせながら話していました。

また、給食に育てた野菜を使ってもらったり、ミニトマトのピザを作ったりしました。自分で育てた野菜を給食で食べたり、調理をしたりしたことで、「野菜がもっと好きになった。」「苦手だったけれど食べられた。」という子供がいました。今後も夏野菜に興味を持ち続けてほしいと思います。

～給食室に野菜を届ける様子～



ミニトマトのピザ

1.材料

- ・ぎょうざの皮・・・1まい
- ・ケチャップ・・・小さじ1
- ・ミニトマト・・・1こ（半分に切る）
- ・ピーマン・・・薄い輪切り2～3まい
- ・スライスチーズ・・・1／2まい



2.作り方

- ① りょうざの皮の表（片方）にスプーンの背を使ってケチャップをぬる。
- ② ケチャップをぬったりょうざの皮の上にミニトマトとピーマンをのせてホットプレートにのせる。
- ③ ホットプレートにのせたりょうざの皮の上にチーズをちぎってのせる。
- ④ チーズがとけたらできあがり。



～ピザ作りの様子～

